॥ श्रीहरि ॥

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला नं० १

ज्वर के कारण व चिकित्सा

की अपूर्व

—लेखक व प्रकाशक.—

श्रीमान् युगलकिशोर चौधरी,

पोस्ट—नीम का थाना

(जयपुर स्टेट)

द्वितीय संस्करण] सन् १६३६ [मूल्य ≡)

प्रताप प्रिंटिङ्ग प्रेस लाहौरी गेट देहली ।

ज्वर के कारण और चिकित्सा

१. वर्तमान समय मे ज्वर इतना विश्व व्यापी हो रहा है कि शायद ही कोई भाग्यशाली कुटुम्ब इस नाशकारी रोग से बचा होगा और थोड़े ऐसे मनुष्य होंगे जिन्हें साल में कम से कम एक आध मरतवा बुखार न आता हो। कभी कभी तो घर के घर, गॉव के गॉव इस राक्षस के मुंह मे चले जाते हैं। बहुत से ऐसे परिवार है जिन मे इस राक्षस ने एक भी प्राणी अछूता नही छोडा, और बहुत सी ऐसी विधवाये आर्त नाद कर रही है जहाँ ज्वर रूपी राक्षस ने उनके पतिदेव को अकाल मृत्यु का ग्रास बना लिया। बहुत से ऐसे माता-पिता बिलख-बिलख कर मर गये जिनके कुलदीपक, हृदय सर्वस्व संसार वाटिका के सुन्दर पुष्प, जीवन के आधार अबोध बालक इस ज्वर रूपी राक्षस के अकाल ही भेंट हो गये। सारॉश यह कि जितना सर्वनाश, शोक और दुख इस भयंकर रोग के कारण संसार मे फैल रहा है उतना शायद ही किसी दूसरे रोग से फैला होगा। भारतवर्ष अकेले मे कई लाख मनुष्य हर साल मलेरिया, मोतीभरा, निमोनिया आदि से मरते हैं लाखों उपायों से भी मृत्यु सख्या कम नहीं होती किंतु बढ़ती जाती है।

२. बड़े-बड़े विद्वान वैज्ञानिक, डाक्टर वैद्य, हकीम, बड़े २ यत्न करने पर भी इसको दूर करने में असफल हो जाते हैं। बड़ी २ बहुमूल्य औषधियां खिलाते रहने पर भी अक्सर रोगी इस रोग के शिकार होकर मर जाते हैं और अन्त में यह कहकर चुप रह जाते हैं कि ईश्वर की मरजी ऐसी ही थी। परन्तु ईश्वर किसी का बुरा नहीं करता यह सब कार्य उसने प्रकृति को सौंप रखे हैं। रोग प्रकृति के नियमों को उल्लंघन करने की सजा है।

३. आज इस पुस्तक में मैं अपनी तुच्छ बुद्धि से उन बातों का सरल रूप से वर्णन करूंगा जो यह जाहिर करेंगी कि इस रोग के मुख्य कारण क्या हैं, और किन उपायों से सहज में अनेक प्रकार के ज्वर दूर हो जाते हैं और यह भी कि यत्न करने पर इसके कारण होनेवाली अनेक अकाल मृत्यु से लोग बच सकते हैं। साथ ही बड़ी आसानी से बुखार हटा भी सकते हैं।

४. इस रोग का वर्णन अगर पूर्ण रूप से किया जाय तो कई पृष्ठ भी काफी न होंगे और यह (ज्वर) इतने प्रकार का होता है कि कइयों को नाम याद रखना भी कठिन है और न इस पुस्तक में मैं यह चाहता हूँ कि भिन्न-भिन्न प्रकार के ज्वरों का अलहदा-अलहदा वर्णन करूं बल्कि मेरी राय में कारण सभी प्रकार के ज्वर का एक है और एक ही उसकी चिकित्सा है केवल देश काल व रोगी की अवस्थानुसार परिवर्तन करना पड़ता है।

५. बहुत ध्यान पूर्वक अवलोकन करने से मालूम होगा कि बुखार (हर तरह का) केवल मनुष्य-जाति को ही सताता है।

और वह भी ऐसे मनुष्यों को जो जङ्गलों मे नहीं रहते और प्रकृति विरुद्ध भोजन, वस्त्र उपयोग मे लेते हैं। वन मे रहने वाले मनुष्य पशु पक्षी और सभी जीव कभी किसी प्रकार का बुखार जानते ही नहीं। इस से यह बात सिद्ध हो जाती है कि वन मे स्वतन्त्र प्रकृति मे रहने वाले प्राणी ऐसा जीवन व्यतीत करते हैं। जिस से बुखार या कोई भी रोग) हो ही नहीं सकता और ग्राम तथा नगरों में रहने वाले मनुष्य ऐसी बातें करते हैं जिन से बुखार और अन्य रोग भी आते है वह ऐसी क्या बात है ? शायद पाठक एक दम समझ जायगा कि वे लोग स्वाभाविक जीवन व्यतीत करते हैं। वस्त्रों से शरीर को नहीं ढकते—प्राकृतिक भोजन फलादि खाते हैं तथा भूमि पर सोते हैं और स्वच्छ हवा मे रहते हैं एवं किसी प्रकार की औषधि नहीं खाते। इसके विरुद्ध ग्राम और नगर वासी मनुष्य, स्त्री, बच्चे आदि सभी बिलकुल प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताते हैं। वे दिन रात वस्त्रों से शरीर को ढके रहते हैं, अनेक प्रकार के प्रकृति विरुद्ध पदार्थ रोटी, मिठाई, मसाले, मांस, मदिरा आदि खाते हैं—बजाय पृथ्वी माता के मोटे रुई वगैरह के बिछौनों पर सोते हैं! गन्दी सडी, जहरीली हवा मे रहते हैं और अनेक प्रकार की हानिकारक औषधियां लेते हैं इस लिये उन्हें बुखार और अन्य रोग सताते हैं।

अब यह बात स्पष्ट हो गई कि आज जितने प्रकार के बुखार फैले हुये हैं—मोतीझरा, लाल-बुखार; इन्फ्लुएंजा, निमोनियाँ, मियादी बुखार, इकातरा, तिजारी वगैरह-वगैरह उन सब का कारण है प्रकृति विरुद्ध भोजन और प्रकृति विरुद्ध जीवन।

६. जो प्रकृति विरुद्ध भोजन रोटी, दाल, चावल, मिठाइयाँ आचार, मसाले, माँस, मदिरा आदि हम खाते हैं, उसको हमारी पाचन शक्ति पूर्ण रूप से नहीं पचा सक्ती, और हर रोज कुछ मात्रा में बिना पचा भोजन उदर में बच रहता है। वह अन्दर सडता रहता है (क्योंकि हमारी पाक स्थली आँते आदि केवल दूध, फल, मेवा आदि स्वभाविक भोजन ही पचाने के लिए काबिल बनाई गई हैं।) उस सड़े हुये मल से रक्त दूषित होकर खराब हो जाता है और वह मैल (मल पदार्थ) समस्त शरीर मे, वायु रूप मे, तरल रूप मे और ठोस रूप मे फैल जाता है तथा समस्त शरीर को खराब कर देता है। सारे धातु दूषित हो जाते हैं।

७ इसके सिवाय बाहर की गन्दी जहर ली हवा मे होकर भी दूषित पदार्थ शरीर मे प्रवेश करके ज्वरादि रोग पैदा कर देते हैं। हमारे पक्के कच्चे मकान जिनमे हवा नहीं आती यह भी ज्वरादि रोगों का कारण है।

यह मल पदार्थ धीरे-धीरे शरीर मे जमा होता रहता है और रस, रक्त, मास, मेद त्वचा, वीर्य आदि सब को दूषित बनाता रहता है, मगर प्रकृति उसको मल-मूत्र, कफ, पसीना आदि के जरिये बाहर निकालती रहती है। जब मल इतनी अधिक मात्रामें हो जाता है कि मल मूत्रादि के जरिये प्रकृति बाहर नहीं फेक सकती तो रोग पैदा होता है—अर्थात प्रकृति पाचन आदि की क्रिया बन्द करके बलपूर्वक मल पदार्थ बाहर फेकने में लग जाती है, इसी मल को बाहर फेकने की क्रिया का एक रूप बुखार है।

बुखार मे अकसर बाहर से रोगी को सर्दी सी मालूम होती है। शरीर अकड़ सा जाता है, आँखें लाल हो जाती हैं, भूख बन्द हो जाती है और रोगी को बिछौने की शरण लेनी पडती है। मांती झरेमें सीने, पेट वगैरह पर छोटे-छोटे बारीक दाने से हो जाते हैं, शीतला चेचक को भी मैं एक प्रकार का बुखार ही समझता हूँ। मैं पहले बता चुका हूँ कि हर एक प्रकार के बुखार का कारण एक ही है, स्वभाव विरुद्ध प्रकृति विरुद्ध भोजन वस्त्र आदि और इलाज हर प्रकार के बुखार का एक ही। बुखार बच्चे से लगाकर बूढे और स्त्री-पुरुष सभी को सताता है अकसर बुखार अधिक तेज हो जाता है और रोगी बहकने लग जाता है, किसी किसी बुखार मे रोगी अचेत भी हो जाता है, किसी बुखार मे बडा दाह होता है, प्यास लगती है और शीतला बुखार में रोगी के समस्त शरीर मे फुंसिया हो जाती है और उनमे होकर शरीर का मैल बाहर निकलता है। मेरे खयाल से अब बुखार (ज्वर) के भेद बताने या उसका वर्णन करने की अधिक आवश्यकता नहीं रह जाती। इस लिये अब मैं दूर करने के उपाय (चिकित्सा) का वर्णन करता हूं।

जिस प्रकार तन्दुरुस्त शरीर को हवा की जरूरत है उसी प्रकार रोगी शरीर को, खास कर ज्वर में रोगी को, हवा की सख्त जरूरत है। शरीर सिर्फ नाक से ही श्वास नहीं लेता बल्कि रोम रोम से साँस लेता है। और इसी लिये जब हम शरीर को कपड़ों से ढक लेते हैं तो हम उसे एक बड़ी भारी क्रिया

वंचित कर देते हैं और इस प्रकार हम शरीर के साथ अन्याय करते हैं। जब यह बात जाहिर है कि जो प्राणी कपड़े नहीं पहनते, नग्न रहते हैं, उन्हें कभी किसी प्रकार का बुखार आता ही नहीं, तो क्या हम मनुष्यों को बुखार आने का प्रधान कारण— नहीं नहीं एक मात्र कारण, कपड़े पहनना ही नहीं है? जब हमें कपड़े वगैरह पहनने से ही बुखार आता है तो बुखार में बीमार को हवा में रखने से उसके कपड़े उतार देने से, क्या कोई हानि हो सकती है? कभी नहीं बल्कि बुखार में कपड़ों से बीमार को ढँके रहना उसके प्रति बड़ा अन्याय करना है और कभी २ बड़ी मारिहानी मृत्यु तक हो जाती है। इस लिये ज्वर के रोगी को खुली हवा में रखना चाहिये और बहुत हलका पतला बारीक कपड़ा उसके बदन पर रहने देना चाहिये। जितनी देर हो सके कमरे के अन्दर उसे नगा टहलाना चाहिये।

जिस प्रकार गरम बरतन को ठण्डी हवा में रखने से उसकी गरमी दूर होकर वह बरतन ठण्डा हो जाता है उसी प्रकार बुखार के बीमार को ठण्डी हवा में रखने से उसका बुखार दूर होकर शरीर निरोग हो जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में ऐसे नग्न-स्नान को रोशनी या हवा का स्नान कहते हैं। बुखार में जितनी देर रोगी की इच्छा हो उसे नगा टहलाना चाहिये, इससे बुखार उग्र रूप धारण नहीं करता बुखार की तेजी जाती रहती है और रोगी को बड़ी शान्ति और आराम मिलता है। इतना ही नहीं, जिस बुखार से लोग महीनों दुख पाते हैं हानिकारक दवा

खाकर भी बुखार को दूर नहीं कर सकते, वही बुखार बहुत ही जल्दी बड़ी आसानी से, इस अद्भुत सरल, रोगनाशक, जीवन-दायक रोशनी और हवा के स्नान से दूर हो जाती है। इस नग्न-स्नान, रोशनी और हवा के स्नान के पूरे गुणों का वर्णन करने से लेख बहुत बढ जायगा इसलिए केवल इतना ही लिख कर खतम करता हूँ कि हर प्रकार के ज्वर मे हर मौसम मे हर एक बुखार के रोगी को जरूर १५ मिनट से लेकर तीन घन्टे तक जितना रोगी सहन कर सके या जैसा मौसम हो यह नग्न-स्नान जरूर करवाया जावे तो अद्भुत लाभ होगा और कभी भी किसी भी हालत मे यह हवा का स्नान नुकसान नहीं करेगा जैसा कि हम लोगों का भय है कि निमोनिया हो जायगा, सरदी लग जायगी कफ पैदा होजायगा वगैरह। इस स्नान के बाद रोगी को कुछ देर गरम कपडों मे रखकर पसीना लिवाना चाहिये ताकि शरीर का मैल पसीना होकर निकल जाय।

बुखार मे रोगी को टब-बाथ (टब मे बैठ कर नहाना) भी देना चाहिये। मगर यदि रोगी की इच्छा स्नान की न हो तो देने की जरूरत नहीं. क्योंकि रोगी की इच्छा के विरुद्ध उसे कुछ देना या कार्य करवाना हानिकर है परन्तु जो रोगी रजामद हों उन्हें यह जल स्नान भी कराना चाहिए। अगर ऐसा न हो सके तो बुखार के बीमार के पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए। इस से बीमार के पेट की गरमी मिट्टी खेंच लेगी और बुखार दूर हो जायगा। इसके सिवाय मिट्टी पेट मे जमे हुये मल पदार्थों को भी पचाकर आसानी से बाहर फेंक देगी। इस

प्रकार मिट्टी बुखार को बहुत जल्दी उतार देगी और ज्यादा दिन रोगी दुख नहीं पावेगा।

साफ चिकनी मिट्टी लो और पानी में भिगोकर मिला लो—फिर हलवा जैसी गाढ़ी या उससे कुछ पतली करके पेट पर रखो और फैलादो कि सारे पेट पर फैल जाय करीब एक एक इन्च मोटी तह जम जाय—सूखी न हो—फिर पतला कपड़ा गीला करके मिट्टी पर चौरस फैला दो—फिर लट्ठा या मल मल की पट्टी बाँधदो—(विशेष विवरण हमारी 'मिट्टी का इलाज' नाम की पुस्तक में देखिये।

एक बात और जरूरी है कि रोगी को बुखार में पूरी तौर पर आराम करने देना चाहिए। किसी प्रकार का मानसिक या शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिये। किसी भी प्रकार का परिश्रम, चिन्ता या क्रोध बुखार के रोग के लिये बड़े हानिकार हैं। यदि रोगी अचेत सा हो जाय या न बोले तो उसे जबरदस्ती कभी बोलने या देखने को मजबूर नहीं करना चाहिये। शान्ति से चुप चाप लेटे रहने देना चाहिये। प्रकृति की इच्छा उस समय रोगी को आराम करने देने का होती है। कुछ समय बाद रोगी स्वयं चेत कर लेगा और आँखें खोल लेगा। सिर्फ जब रोगी पानी वगैरह मांगे तो ठंडा पानी पिलाया जावे या अगर हाथ पाँव सर मलने को कहे तो धीरे धीरे मलना चाहिए। घर वालों को भी धीरज के साथ स्वभाविक उपचार करना चाहिये। भय व चिंता दोनो रोग बढ़ाने वाली हैं। सबको प्रसन्न रहना चाहिए।

ज्वर नाशाय लंघन

१. सब से अधिक ध्यान रखने की बात यह है कि जब तक बुखार बना रहे, चाहे कितने ही दिन हो जांय रोगी को सिवा ताजा जल के कुछ भी खाने को नहीं देना चाहिए। मगर प्यास लगने पर ताजा पानी जरूर पिलाना चाहिये। यह बड़ी भूल है कि हम लोग रोगी को उसकी इच्छा के विरुद्ध भोजन और दवा तो देते हैं और अगर रोगी खाने से या दवा लेने से इन्कार करे तो जबरदस्ती भी खाना और दवा देते है, मगर प्यास लगने पर भी उसे पानी देने मे हिचकिचाते हैं। हम यह नहीं समझते कि बुखार मे प्यास लगने पर पानी जरूर देना चाहिए, मगर हम या तो बीमार को औटा हुआ पानी देते है या बहुत कम पानी पिलाते है—यह भी भारी भूल है क्योंकि गरम करके पानी की जीवन शक्ति और उसके गुणों को हम नष्ट कर देते है और खास कर बुखार मे वैसे ही बीमार अन्दर की गरमी के कारण घबराया रहता है। औटाये हुये जल से गरमी और भी ज्यादा बढती जाती है और रोगी दुख पाता है। ताजा जल से रोगी को शान्ति मिलेगी और मल पदार्थ धीरे धीरे पच कर मल-मूत्र की राह बाहर फेंके जायेंगे और रोगी को आराम होगा। अब हर एक पढ़ा-लिखा आदमी इस बात को समझ गया होगा कि बुखार मे ताजा पानी पिलाना चाहिए। प्यास रोकना उसे चलाकर मारना है।

अब रही खाने की बात, उसके लिए यह समझ लेना

चाहिये कि बुखार मे प्रकृति भोजन पचाने की क्रिया बन्द कर देती है और कई दिनों के इकट्ठे हुये मल पदार्थों को शरीर से बाहर फेंकने की कोशिश मे लगी रही हैं। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि बुखार मे भूख बिलकुल बन्द हो जाती है। बल्कि कई बीमारों को तो महीनों तक बुखार में भूख लगती ही नहीं और जीभ पर एक प्रकार की काई सी जम जाती है। मुह भी कड़वा हो जाता है कोई भी चीज स्वादिष्ट नहीं लगती। ये सब बातें साफ तौर पर प्रकृति की तरफ से चेतावनी देती है कि ऐ बुखार के रोगी! तुझे बुखार उतारने तक कुछ भी नहीं खाना चाहिये। मगर प्रकृति की इन बातों की ओर कौन ध्यान देता है? हम तो ध्यान देते हैं वैद्य राज, हकीम साहब व डाक्टर महोदय की दिव्य वाणी पर। बुखार मे उपवास अथवा लघन का कितना महत्व है यह बात वे ही लोग जान सकते हैं जिन्होंने इस का प्रत्यक्ष अनुभव कर लिया हो। जिस समय ज्वर तीव्र (तेज) रहता है उस समय अग्नि बिलकुल किसी भी भोज्य पदार्थ को पचाने मे असमर्थ होती है सारी शारीरिक की शक्तियाँ एक साथ मल पदार्थ बाहर फेंकने मे लगी रहती है, इसलिये कोई भी वस्तु चाहे भोज्य पदार्थ हो या दवाई के रूप मे हो घातक हो जाती है। एक ग्रास भी अजीर्ण मे मृत्यु का कारण हो जाता है यह हमारी भयकर भूल है कि दवा से प्रकृति को मदद मिलती है बल्कि परिणाम हमेशा ही भयकर होता है—ऐसे समय मे प्राकृतिक उपचार ही पूर्ण लाभ पहुंचा सकते हैं। बुखार मे अजीर्ण रहता है और अजीर्ण मे भोजन करना मानों चला-कर कालको बुलाना है जैसा कहा—"अजीर्णे पथ्यम अपि

अन्नम व्याधये मरणायवा"—याने अपच की हालत में खाना खाने से रोग या मृत्यु भी हो जाती है। चाहे पथ्य भोजन ही क्यों न दिया जाये। बहुत से वेचारे र गी इन नियमों का उल्घंन करने से अर्थात बुखार मे खाने से अकाल की मृत्यु के ग्रास वन जाते हैं। मगर यह सब कसूर किस का है। हमी लोगों का रोगी के लिये चारों तरफ से चिन्ता जाहिर कि'जाती है और कहा जाता है कि बीमार को जरूर खाने को देना चाहिये वरना कमजोरी आ जावेगी। दूसरे महाशय कहते हैं कि हल्की चीजें बुखार मे नुकशान नही करती तीसरे कहते हैं बगैर खाये आदमी जिन्दा नहीं रह सकता, मर जाता है वगैरह ऐसे कहने वाले ही रोगी की मृत्यु का कारण बन जाते हैं।

मैं दावे के साथ कहता हूं कि यदि बुखार में चाहे वह किसी प्रकार का क्यों न हो रोगी को लंघन कराना चाहिये और लंघन उस समय तक जारी रहना चाहिये जब तक कि बुखार बिलकुल न उतर जाये और रोगी को भूख लगाकर वह खुद भोजन न मांगे। यह सब से उत्तम तरीका और बिना खतरे का रास्ता रोग हटाने का है और ऐसा करने वाला भगवान की दया से अकाल मृत्यु का ग्रास नहीं वनता और इसके विरुद्ध चलने वाले जो लोग मूर्खता से अज्ञान वश बुखार मे रोगी को भोजन देते हैं वे बिना मौत वेचारे रोगी को मारते हैं। रोग हटने पर शरीर स्वय अपनी खूराक मांग लेता है।

जानवर जब बीमार होते हैं तब बिलकुल खाना बन्द कर देते हैं। वे मनुष्यों को भाँति प्रकृति के नियमों का उल्लघन

नहीं करते। इस लिये वे निरोग रहते हैं। और बुद्धिमान कहलाने वाले मनुष्य रोगों का शिकार बनते हैं। अब हर एक विचार-शील पाठक के ध्यान मे यह बात आ गई होगी कि हर प्रकार के ज्वरों मे लघन अति हितकारी है। हाँ, यह बताना भी जरूरी है कि बिना इच्छा के किया हुआ भोजन साधारण मनुष्यों को भी हानि पहुचाता है ता रोगी को (खास कर ज्वर मे) तो एक ग्राम भी जहर का काम कर डालता है। क्या ही अच्छा हो, यदि हर एक घर में ऐसी समझ सब को आ जाय। फिर रोगी के प्रिय सम्बन्धियों को रोगी की घोर अवस्था—मृत्यु—शायद न देखनी पडे। भगवान यह दिन शीघ्र लावें कि घर-घर प्राकृतिक चिकित्सा फैल जावे।

इस स्थान पर यह बात लिख देना जरूरी है कि बहुत से रोगी कठिन लघन नहीं कर सकते इस लिये बीच-बीच मे उन्हें ऐसा हल्का प्रकृति के अनुकूल भोजन देना पडता है। यदि भूख अधिक सतावे तो इस के लिए सब से अच्छी हितकारी बात यह रहेगी कि रोगी की इच्छानुसार बहुत ही थोड़ी मात्रा मे गाय या बकरी का दूध बिना गरम किया हुआ और ताजा फल जैसे अंगूर, अनार सेब सतरा आदि या मुनक्का किशमिश वगैरह हलके फल खिलाना चाहिये। रोटी दाल आदि कोई भारी चीज हरगिज बुखार मे न दी जावे। कितना भ्रम कितना अंधकार इस विषय में फैला हुआ है। कच्चे दूध और फलों को बुखार मे देने वाले कितने आदमी हैं—कई कहते हैं कि दूध

बादी करता है और फलों से सरदी हो जाती है। मगर यह शोचनीय भूल है—कैसी स्वास्थ्य प्रद, कैसी जीवन-दायक बिना खतरे की चीजें दूध और फल हैं—इन को तो रोगी को नहीं दिया जाता और हानिकारक कभी-कभी मृत्युकारक-औषधियों को रोगी के पेट मे पहुंचाया जाता है और परिणाम में हाथ मल कर रह जाना पडता है। केवल फलहार अर्थात स्वभाविक भोजन से ही अनेक भयकर रोग नष्ट होकर आयु बढ़ती है फलहार की पूर्ण महिमा व भिन्न भिन्न रोगों में फलों का उप-योग व सर्वसाधारण क्या खाकर सदा नीरोग रह सकते हैं यह बात हमारी "हमे (क्या खाना चाहिये)" नाम की पुस्तक में पढिये मूल्य ।) फलों में अमृत रस है। दूध भी इस लोक का अमृत है। क्या ही अच्छा हो यदि हम लोग दवा के स्थान मे बुखार में मोतीझारा में, चेचक मे, इन्फ्लुएंजा में, निमोनिया वगैरह में दूध और फल रोगी को खिलावें। ऐसा करने से अकाल मृत्यु रूपी राक्षस नहीं सतावेगा—स्त्रियाँ अपने प्रिय पतियों से जुदा न होंगी माता पिता अपने प्रिय पुत्र-रत्नों को नही खोवेगे अगर उनमें ऐसी समझ आ जायें—कितना अधेर है कि ईश्वर के बनाये हुए मनुष्य के मुख्य अहार दूध और फलों का हम लोग अनादर करते है और मिथ्या ज्ञान से पैदा हुई कपोल कल्पित हानिकारक औधियाँ ज्वरादिरोगों में बीमार को खिलाते हैं और फिर दंड स्वरूप अपने प्रिय रोगी को मरते देख कर आसू बहाते हैं—प्रकृति दंड देती है। रोग कोई दैवी विपत्ति नहीं है बल्कि प्रकृति के नियमों के उलघन का अनिवार्य दंड है।

ज्वरों में औषधियां

शास्त्र में लिखा है कि मृत्यु एक फी सदी है और अकाल मृत्यु ९९ फी सदी। मृत्यु का कोई प्रतिकार नहीं किन्तु अकाल मृत्यु उपायों से टाली जा सकती है। मेरी यह राय है कि आज जितने रोगी मोतीझारा, इन्फ्लुएंजा, चेचक, लाल-बुखार प्लेग, और अनेक प्रकार के भीषण ज्वरों से मर जाते हैं उनमें से केवल १ फी सदी असली मौत आ जाने से मरते हैं और ९९ फी सदी अकाल मृत्यु प्रकृति-विरुद्ध चिकित्सा से मारे जाते हैं। भगवान की लीला विचित्र है। वे अपने शिर पर अपयश नहीं लेते। उन्होने मनुष्य को बुद्धि दी है और प्रकृति के आधीन शरीर की सभी कार्य रखे हैं। इस लिए रोग आदि में प्रकृति ही हमारा गुरु होना चाहिये। प्रकृति की बातों में अपनी बुद्धि लड़ाकर प्रकृति विरुद्ध आचरण करने से प्रकृति कुपित होकर दण्ड देती है। उदाहरणार्थ बच्चे को मिर्च खिलाइये कभी नहीं खायेगा क्योंकि वह प्रकृति विरुद्ध है, हानिकारक है। आदत होने से मनुष्य बहुत मिर्चे खाने लग जाते हैं। इसी प्रकार जितनी औषधियां हैं वे सब प्रकृति के विरुद्ध हैं और इस लिये हानिकारक हैं। स्वतन्त्र प्रकृति के प्राणी पशु पक्षी आदि कभी दवा नहीं लेते और फिर भी वे सदा निरोग व सुन्दर रहते हैं—बच्चे भी दवा का घोर विरोध करते हैं। शरीर में रोग विकारक शक्ति मौजूद है।

आजकल बुखारों में बीमारों को अनेक प्रकार की, ठोस

और तरल औषधियाँ दी जाती हैं। कोई धातुफूंक कर खिलाते हैं, कोई औटाकर क्वाथ बनाकर पिलाते हैं, कोई कुनैन की पुड़िया देते हैं। कोई एंटीफैब्रिन देते हैं, दूसरे कड़वी दवा चिरायता वगैरह देते हैं। कोई-कोई होमियोपैथिक-दवा देते हैं। तीसरे सबको फिजूल बतलाकर इन्जेक्शन देते हैं। चौथे मेस्मेरिज्म से ही इलाज करना कहते हैं। गरज, एक मामूली बुखार पचास वैद्य, हकीम, डाक्टर पचास हो अलहदा २ दवा तथा नुस्खे तजवीज करेंगे और एक दूसरे की दवा को झूठा बतलाकर अपनी दवा को फायदेमन्द साबित करेंगे। इस से यह साबित हो गया कि उनमें से ई सही नही है और दवा का यह इलाज गलत है। बल्कि प्रकृति के उद्देश्य को समझ लेने के बाद औषधियों की जरूरत ही नहीं रहती। शरीर मे स्वाभाविक रोग निवारक शक्ति मौजूद है। मेरा उद्देश्य इससे यह नहीं है कि मैं किसी को हानि पहुंचाऊं। मेरी तो यह इच्छा है कि चिकित्सक लोग भी प्रकृति के उद्देश्यो को समझें तो अधिक कामयाबी होगी और वे अधिक धन और यश प्राप्त करेंगे। बहुत सा व्यर्थ परिश्रम जो दवाइयां मोल मगाने और बनाने मे होता है और जो धन खर्च होता है वह बच जायेगा तथा वह समय और धन रोगी के हित के लिए दूध फल आदि मे और सफाई में खर्च होगा तो बड़ा लाभ होगा।

औषधियों से प्रकृति के कार्य में भारी बाधा पहुचती है और कभी-कभी तो अभाग्यवश मृत्यु भी हो जाती है—इसका कारण यह है कि अव्वल तो औषधि अनावश्यक हैं, दूसरे जो

मल पदार्थ बाहर फेंकने की क्रिया मे शरीर लगा रहता है, औषधि से वह बन्द हो जाता है। उदाहरणार्थ जिस बुखार मे कब्ज हो जाय उसमे दस्तों की दवा देने से, रोगी को शीत सन्निपात हो जाता है और कफ-ज्वर मे जब कफ गिरता है तो दवाइयाँ देने से कफ सूख कर अन्दर रह जाता है और बेचारा रोगी दम घुट जाने से मर जाता है। मोती झरा मे दवा देने से वह ठिवक जाता है, बाहर नहीं निकलता और गरम दवाइयों से रोगी घुटकर सिसक सिसक कर मर जाता है। चेचक मे हजारों-लाखों बच्चे तड़प-तडप कर मर जाते हैं। यह हमारी बुद्धिमत्ता (!) का ज्वलंत प्रमाण है। टीके की घातक प्रथा से भी चेचक मे होने वाली मृत्यु संख्या कम न हुई।

रोगी को ज्वरों मे ठन्डा जल पिलाना और केवल दूध या फल खिलाना चाहिये पेट पर मिट्टी की पट्टी बाँधनी चाहिये। रोशनी तथा हवा का स्नान और जल का स्नान रोगी की इच्छा-नुसार कराना चाहिये। उसे खुली हवा मे रखना चाहिये। सफाई रखनी चाहिये, कपडे, घर आदि उसके साफ रखना चाहिये और दवा नहीं देना चाहिए। ऐसा करने से ९९ फीसदी सभी रोग ठीक हो जावेंगे। इतनी मौतें नहीं होंगी, इतने परिवार दुखी नहीं होंगे। इतनी विधवायें आर्तनाद नहीं करेंगी। इतने माता-पिता अपने सन्तान रत्न को समय से पहिले नहीं खोवेंगे। साराश यह है कि बड़ी सरलता से बडे-बड़े कठिन और मत्यु तुल्य समझे

जाने वाले ये भयकर रोग ठीक हो जायंगे। प्रकृति के नियम अटल हैं और उसमें धोखा नहीं हो सकता।

लेखक की शक्ति नहीं है कि वह उन हानियों का वर्णन कर सके जो आज प्रकृति विरुद्ध हानिकारक औषधियों से संसार में हो रही हैं। कुनाइन से बड़ी गरमी पैदा हो जाती हैं। एंटीफैब्रिन से फेफड़ों की सूजन शुरू हो जाती है। धातु दवाइयों से दमा वगैरह भयकर रोग घेर लेते हैं। क्वाथ आदि दवाइयों से अग्नि मन्द हो जाती है। कडवी दवाइयों से रक्त खराब होकर सूख जाता है। साराश यह कि यदि किसी दवा से कोई बुखार चला भी गया तो उसके स्थान पर उससे अधिक भयंकर रोग दूसरे प्रकार का आ घेरता हैं। तेज बीमारी के स्थान में पुराना रोग आ घेरता है।

एक बात और है। प्रकृति के अनुकूल बिना दवा खाये जो रोगी अच्छे होते हैं वे प्रसन्न वदन, नीरोग और सुन्दर हो जाते हैं। उन्हें फिर शीघ्र बीमारी नहीं आती। इसके विरुद्ध दवा खाने वाले हमेशा के लिये जिन्दगी बिगाड़ लेते हैं। क्योंकि जो खराब; माद्दा दूषित पदार्थ शरीर बाहर फेंकता है वह दवाइयां खाने से शरीर के अन्दर रह जाते हैं और भीतर ही भीतर शरीर का सत्यानाश करते रहते हैं। इसके विपरीत स्वाभाविक चिकित्सा से—जल, मिट्टी, रोशनी, हवा, दूध, फल आदि के प्रयोग से—शरीर फिर निर्मल होकर नीरोग हो जाता है और सदा के लिये

रोग जाता रहा है। दवाइयाँ खाकर बुखार दूर करने वाले हजारों रोगी उम्र भर पछताते हैं।

प्रकृति कभी धोखा नहीं देती। इस लिये उनके उद्देश्यों पर अटल रहने वालों को भयंकर ज्वर रूपी राक्षस न सतायेगा और यदि हो भी जाय तो शीघ्र ठीक हो जावेगा। इस लिये मेरी प्रार्थना है कि इस भयंकर ज्वर रूपी राक्षस से छुटकारा पाने के लिये प्रकृति देवी की शरण लें। हानिकारक दवाइयां देकर शरीर को नष्ट न करें बल्कि सभी ज्वरों में जीवन और आनन्ददायक दूध और फलों का सेवन करें। रोशनी, हवा और जल का स्नान करें। स्वच्छ हवा में रहें। इन उपायों से, भगवान की दया से बहुत से रोगियों की जानें बच जायेंगी, बहुत से दुखी होंगे। यदि इस तुच्छ लेख से किसी का भी उपकार हुआ तो मैं अपने तुच्छ परिश्रम को सफल समझूंगा।

—※※※※—

क्या बुखार हमारे शरीर के लिए हानिकर है ? नहीं !

(१) आम तौर पर आज कल लोग यह ख्याल करते हैं कि बुखार वगैरह रोग हमारे शरीर को भारी हानि पहुचाते हैं— और शरीर कमजोर हो जाता है, परन्तु मुझे खेद है कि यहाँ

भी हम लोग भारी भूल करते हैं। उचित रीति से उपाय करने पर बुखार शरीर के लिए बहुत लाभ प्रद सिद्ध होता है।

शीतला, मलेरिया, इंफ्लुऐंजा, मोतीझरा, मियादी बुखार आदि तीव्र रोग जिन्हें आज हम लोग शत्रु समझते हैं और उन से डरते हैं वे बिल्कुल डरने की बातें नहीं हैं वे कभी हानिकारक नहीं हैं बल्कि अगर सही तौर पर प्राकृतिक उपचारों से काम लिया जाय तो शरीर को भारी लाभ पहुंचाते हैं, वे हमारे लिये अत्यन्त गुणकारी कष्ट हैं और उन का हमें स्वागत करना चाहिये—शत्रु न समझ कर मित्र की भाँति हितकर समझना चाहिए—जहा तक लेखक को अनुभव हुआ है हमेशा बुखार आदि तीव्र रोग पैदा करने में प्रकृति बहुत ही अच्छा करती हैं, बुखार आदि सभी रोग प्रकृति के रहस्य पूर्ण कार्य होते हैं—यह जरूरी है कि वे हमारे लिए आवश्यक नहीं हैं और हम स्वाभाविक जीवन द्वारा उन से बच भी सकते हैं।

जब किसी भी प्रकार का बुखार या अन्य रोग हो जाय और उसके लक्षण पैदा होने लगें उसी वक्त अगर बीमार स्वाभाविक चिकित्सा शुरू कर दे अर्थात् यदि वह स्वाभाविक स्नान शुरू करके और कमरे में खिड़कियां खोल कर ऋतु के अनुसार नग्न स्नान (रोशनी व हवा का स्नान) करे यानी बिना कपड़े पहने नंगा रहे—या बाहर खुली हवा में नग्न फिरे—और चलने, बैठने व सोने में यथा शक्ति पृथ्वी से अलहदा न हो

जमीन पर रहे तो भयकर से भयंकर तीव्र रोग, शीतला (चेचक) मोतीझरा निमोनिया प्लेग हैजा मियादीबुखार मलेरिया आदि बिलकुल कष्ट दायक नहीं रहेंगे और इन भयंकर रोगों में रोगी के प्रिय सम्बन्धियों को भी चिन्ता न करनी पड़ेगी और अत्यंत अल्प काल मे बिना किसी वैद्य हकीम डाक्टर की मदद के बिना किसी दवा का सेवन किये ही ये भयकर रोग भाग जावेंगे।

वास्तव मे तो हर प्रकार का बुखार हमारे शरीर के लिए बुहारी का काम करता है अर्थात् हमारे शरीर मे, प्रकृति विरुद्ध आहार से इकट्ठे हुए मलपदार्थों को साफ कर के बाहर फेंक देता है और हमारी शरीर रूपी मशीन को अन्दर से साफ करके फिर से काम करने लायक बना देता है—सही इलाज से बुखार के कारण शरीर को अपार लाभ होता है—

ये बीमारियाँ उसी समय भयकर व खतरे की हो जाती हैं जब हम लोग प्रकृति के उद्देश्यों को न समझते हुए अनेक प्रकार के हानिकारक प्रकृति विरुद्ध उपचारों, औषधियों आदि से काम लेते हैं वरना ये कोई खतरे की चीजें हरगिज नहीं हैं। बात यह है कि औषधियों से व रोगी को हवा से दूर रखने से दूषित मलपदार्थ जो तेजी से बाहर निकलने वाले हैं उनके बाहर निकलने में बाधा पहुचती है और रोगी बहुत ही दु:ख पीडा भोगता है और अकसर रोगी मर जाता है।

आज कल हम लोग जिन्हें औषधिया (दवा) कहते हैं और यह समझते हैं कि हमारे रोग उन से दूर होंगे यह हमारी भय-

कर भूल है वे हमारे लिये प्राण नाशक होती हैं और जठराग्निको बिलकुल मन्द कर देती हैं और रोग निवारक शक्ति को नष्टकर देती हैं।

जिसे हम ज्वरादि अच्छा होना या इलाज कहते हैं-वह तो मृग तृष्णा की भांति होता है-वास्तव मे टीका या दवा के जरिये बुखार का इलाज होने से भयकर रोग दमा, मिरगी, पागलपन, मदाग्नि, क्षय; कोढ नासूर आदि संसार मे फैल रहे हैं।

लेखक अनेक वार परीक्षा कर चुका है हमेशा यही अनुभव हुआ है कि दवा के गलत इलाज से सदा ही हानियां होती हैं और प्राकृतिक रीति से किसी भी हालत मे कभी कोई हानि नहीं हुई। बुखार मोतीझरा चेचक को मिटाने मे कितना व्यर्थ परिश्रम हम लोग करते हैं। कैसी भयकर दवाइयॉ बेचारे गरीब रोगियों को पिलाते हैं और परिणाम मे रोगी कितना और दु.ख सहन करते हैं कितने अकाल ही मर जाते हैं। यदि कोई अच्छे भी हुए तो सदा के लिए अन्य भयकर रोग शरीर मे घर कर लेते हैं।

आज बुखार आते ही रोगी के सम्बन्धी चिंता के सागर मे डूब जाते हैं और यह सोचते हैं कि अच्छा भी होगा या नहीं वे दौड कर डाक्टर महोदय को बुलाते हैं अथवा वैद्यराज य हकीम साहब को हाथ दिखाते हैं-फिर नुस्खे तजवीज होते हैं शीशियाँ आती हैं-दवाइयां तैयार होती हैं और रोगी

के शरीर मे जबर्दस्ती भी ठोसी जाती हैं यदि एक दवा ने लाभ न किया तो तुरन्त दूसरी बदली जाती है-दूसरी से लाभ न हुआ तो तीसरी बदली जाती है उस से भी हालत बिगड़ी जान पडी तो दूसरे इलाजी को बुलाया जाता है जो आकर कहता है तुमने यह क्या किया-बुखार को बिगाड दिया अब मैं क्या करूं, खैर अब मैं क़ीमती मोती की खाक या बसती मालती देता हूँ इस से शायद कुछ फर्क पडेगा-ओह ! कितना अन्धकार हैं। स्वयं चिकित्सक महोदय को ही यकीन नहीं है कि दवा लाभ करेगी या हानि-हर एक वैद्य हकीम दूसरे की दव व तरीके को गलत बतलाने की कोशिश करता है-रोगी व उसके घर वाले चिंतित हो जाते हैं-अन्त मे एक की राय से कस्तूरी दी जाती है और रोगी सदा के लिये आँखे मींच लेता है। घर वाले रोते हैं और सर्व शक्तिमान् परमात्मा पर लाछन लगाते हैं कि ईश्वर की मरजी ऐसी ही थी—

इस मे ईश्वर का क्या दोष है—दोष सब हमारा ही है—दोष हमारी शिक्षा का ही है जो हमें अपने शरीर की रक्षा ही नहीं सिखाया जाता, दोष हमारा है जो हम प्रकृति विरुद्ध जीवन बिताते हैं और रोगी होने पर भी प्रकृति की शरण नही लेते ?

यदि हम प्रकृति की ओर लौटेंगे—रोशनी-हवा-जल, मिट्टी स्वाभाविक आहार का उचित उपयोग करेंगे तो फिर

ज्वर इतना न सतावेंगे और हो भी गये तो बच्चों के खेल की तरह फौरन ठीक हो जायेंगे।

ज्वर के कारण व चिकित्सा

'ल' नाम के लड़के को मोतीभरा हो गया था—माता ने चिट्ठी के जरिये मुझसे राय पूछी—मैंने लिखा कि बच्चे को अव्वल तो कमरे के अन्दर खिड़कियां खोलकर जितनी देर और जितनी दफा हो सके नगा टहलाओ इसके सिवा यह कि बच्चे को बुखार रहने तक कुछ भी खाने को न दिया जावे या अगर खिलाया जावे तो बहुत ही कम मात्रा में, और यह भी कि दूध या फल के सिवा और कोई चीज हर्गिज न देवे—और बच्चे को दिन में एक बार प्राकृतिक-स्नान, टब बाथ भी कराया जावे इस उपचार से बच्चा का मोतीभरा दो तीन रोज में ही जाता रहा—माता ने खुद बिना किसी वैद्य डाक्टर या हकीम की मदद के यह इलाज कर लिया—इससे माता को बड़ा अचम्भा हुआ कि मोतीभरा जैसा भयकर रोग इतनी जल्दी मिट गया—उसने यह विचार किया कि शायद वह गलती पर न हो और यह कि शायद यह मामूली बुखार ही हो परन्तु वह पहले लिख चुकी थी कि बच्चे की खाल पर सफेद दाने चमकते हैं जो खास मोतीभरा का लक्षण होता है।

हमारे सरल प्राकृतिक उपचारों से हम अकसर प्रकृति-विरुद्ध इलाज करने वालों को अचभे में डाल सकते हैं—क्या दवाइयाँ देने से ऐसी जल्दी रोग अच्छे हो सकते हैं? इसके बाद माता और छोटा बच्चा जब वर्न में मुझ से मिलने आये और मा ने कहा कि बुखार आने के बाद पहले से बच्चा कितना अधिक प्रसन्न और नीरोग हो गया है हमने सभी ने जंग वर्न में उस बच्चे को अच्छी तरह देखा और उस प्रसन्न वदन, सुन्दर नीरोग बच्चे को देखकर हमें बड़ा ही आनन्द हुआ।

अगर माता आरम्भ से ही, जबकि बीमारी के निशान शुरू हुए और ज्वर आने लगा था, यह सही इलाज करती तो मोतीझरा हो ही नहीं सकता था और कुछ ही घन्टों में बच्चा अच्छा हो सकता था—उस हालत में दूषित पदार्थ बजाय फूट निकलने के बड़ी आसानी से मल-मूत्र की राह बाहर फेंके जा सकते थे।

क्या ही अच्छा हो यदि मातायें यह समझलें कि अपने बच्चों के शिशु रत्नों के रोगों से डरने की कोई जरूरत ही नहीं है यदि वे प्राकृतिक उपचारों को काम में लेने लग जायें—मैं सभी माताओं को विश्वास दिलाता हूँ कि हमेशा ही बच्चों के रोग दूर करना बड़ा आसान है और हमेशा मौत से भी वे अपने पुत्रों को बचा सकती हैं। कोई मुश्किल बात नहीं है अलबत्ता माताओं को चाहिये कि प्रकृति के अनुकूल जीवन व्यतीत करें ताकि उनके पुत्र रत्न प्रिय बच्चों को कोई रोग पैदा ही न हो।

(बच्चों के स्वाभाविक पालन पोषण व रोगों के इलाज अलाहदा पुस्तक में देखिये)

इंन्फ़्लुएंजा ज्वर

उदाहरण नं० २

'ए' नाम के व्यक्ति को इन्फ्लुएंजा हो गया, बीमार पीला व कमजोर दिखाई दे रहा था, उसे रोशनी और हवादार झोपड़ी मे बाग मे रखा गया। वह झोंपड़ी चारों तरफ से खुली हुई थी हालांकि मार्च का महीना था बडी ही सरदी थी। बारिश का भी मौसम था। और उस समय बडी ही ठडी व तेज हवा चल रही थी—कभी कभी रोगी को ऐसी सरदी मे बीस व तीस मिनिट तक रोशनी और हवा का स्नान दिया था अर्थात रोगी नंगा ही बिना कपडों के टहलाया जाता था और यह भी झोपडी के बाहर खुली तेज ठडी हवा मे और कभी कभी इच्छानुसार प्राकृतिक जल स्नान भी कराया था। रोगी को मुशकिल से ही कोई चीज खाने को दी जाती थी,

कई घन्टो तक 'ए' उस रोशनी व हवा की झोपड़ी में सुन्दर खजूर व अशोक वृक्षो के नीचे लेटा रहा और इस प्रयोग से उसे भारी शाति व आराम मिला—दूषित (गल) पदार्थ ढीले होने लगे—उस के मुह व नाक से बहुत मात्रा मे कफ रींट

आदि निकले और शीघ्र ही पसीना भी आ गया। केवल तीन दिन मे इन्फ्लुएंजा जाता रहा !!!

इस भयंकर रोग से अच्छा होने के बाद उसे मालूम हुआ कि उस की तन्दुरुस्ती पहले से बहुत जादा ठीक हो गई है— वह बहुत प्रसन्न बदन हो गया और पहले की सुस्ती मन्दाग्नि आदि सभी शिकायतें जाती रहीं—वह बराबर यह इलाज करा रहा है और अपार स्वास्थ्य व शाँति लाभ कर रहा है।

क्या यह एक सरल, सस्ता और सुख का इलाज नहीं है?

आज इन्फ्लुएजा आदि बुखारों मे हम लोग कैसे कैसे प्रकृति विरुद्ध भयकर इलाज करते हैं कितनी प्रकार की व्यर्थ हानिकर दवाइया खाते हैं उसका कोई ठिकाना नहीं और फिर परिणामस्वरूप इस बुखार के बाद गलत इलाज की वजह से कितने प्राणी दु ख पाते हैं—कई तो इस रोग मे मर भी जाते हैं—और अपने पीछे रोने के लिये गरीब विधवायें, अनाथ बच्चे व आश्रयहीन परिवार छोड जाते हैं।

लेकिन हानिकारक दवा खाकर जिंदा रहने वाले न अच्छे हो जाने वाले रोगियों की अपेक्षा तो जो मर जाते हैं वे अच्छे हैं क्योंकि इस अस्थाई रोग के बजाय दवा खाने से उनके शरीर मे सदा के लिये भयकर दीर्घ रोग (क्षय, आन्तरिक फोड़ा अस्थमा आदि) घर कर लेते हैं और सदा के लिये वे बेचारे

हीन बुद्धि हो जाते हैं, वड़े कष्ट भोगते हैं जब तक कि फिर इन का सही इलाज न हो जाय—यह बात बिलकुल गलत है कि केवल खास खास ताकत वाले व बर्दाश्त का माद्दा रखने वाले ही ऐसी ठन्डी हवा बर्दाश्त कर सकते हैं—हवा सदा ही लाभदायक है और कभी भी किसी को हानि नहीं पहुचाती—उल्टा कमजोर व दुबले पतले लोगों को इस ठन्डे रोशनी व हवा के स्नान से और भी ज्यादा फायदा होगा और बल प्राप्त होगा।

परन्तु चाहे स्वयं वायु देवता भी देह धारण करके आवें और मनुष्यों को यह उपदेश दे कि हवा खास कर ठन्डी तेज हवा हर प्रकार की बुखार व सभी रोगों मे बड़ी लाभदायक है और कभी भी हानि न करेगी तो भी आज कल के भूले हुए पथ भ्रष्ट मनुष्य विश्वास न करेंगे—क्योंकि बचपन से ही उन्हें ऐसी वाहियात शिक्षा दी जाती है।

जिस किसी के पास रोशनी व हवा की झोपड़ी न हो या हवा की जगह बाग बगीचा न हो वह हर प्रकार के बुखार में व अन्य सभी रोगों मे अपने कमरे की सभी खिड़कियाँ खोल सकता है और जाडे, गरमी बरसात, सदा ही यह नग्न-स्नान ख़ुशी से कर सकता है।

अगर तन्दुरुस्त आदमी को हवा की भारी जरूरत है और यह कि आरोग्य व बल प्राप्त करने का यह श्रेष्ठ साधन है तो

उपचारों से कितनी आसानी से, बिना कुछ खर्च किये कैसी जल्दी अच्छी हो जाती है। सच पूछिये तो आज कल हम लोगों की दशा इस विषय में बहुत गिरी हुई है।

नं० २

१. 'छ' नामक स्त्री को कठिन ज्वर हो गया। दो तीन दिन के उपवास से ज्वर जाता रहा। मूर्ख घर वालों ने एक अनाड़ी हकीम साहब को नब्ज दिखाई। हकीम साहब ने उक्त महिला को अपनी दवा की पुड़िया दी—खुशी खुशी भूले हुए रिश्तेदारों ने पुड़िया रोगी को दे दी रोगी ने भी ले ली। लेकिन खेद वह पुड़िया खाकर उक्त महिला आठ दस रोज के बाद सदा के लिये सो गई। वाह रे अन्ध विश्वास ! वाहरे इलाज ! बलिहारी है। न जाने कितने भोले प्राणी आज ऐसे लोगों द्वारा ठगे जाकर धन व प्राण नष्ट कर रहे हैं। और भी अधिक खेद तो इस बात का है कि हम लोग इस बात की कोशिश भी नहीं करते कि हमारे प्रिय रोगी को क्या चीज खिलाई जा रही है ? हमारी हालत ऊंट व भेड़ों से भी बदतर है बिना सोचे विचारे जो भी दवा हमें दी जाय हम फौरन उसे अपने लिए हित कर समझ कर शरीर में पेट में डाल लेंगे चाहे उससे तत्काल हमारे प्राण ही क्यों न चले जाँय ? जितनी ज्यादा कीमती दवा बताई जावेगी उतनी ही अधिक गुणकारी हम उसे समझेंगे—और यदि वह

दवा किसी हाथ की लिखी पुरानी पुस्तक मे है तो हम और भी अधिक महत्व उसको देगे।

परन्तु आज किसी को दवा के इलाज की हानिया बताई जाती है और प्रकृति के उपचारो की, पानी, हवा, रोशनी, मिट्टी स्वाभाविक आहार, उपवास आदि की राय दी जाती है तो उल्टा मजाक उडाया जाता है। तभी तो बुखारों मे इतने लोग मर जाते हैं। तभी घर मे हर एक शख्स को बुखार आते हैं। तभी २ कठिन बुखारों मे मोतीभरा चेचक निमोनिया मलेरिया आदि मे तो रोगी के कष्ट पाने के अतिरिक्त अधिक खर्चा होने के कारण घर वाले सदा के दुःखी हो जाते हैं।

नं० ३

१.'क' 'ख' नाम के व्यक्ति को बुखार हुआ। रोगी अचेत होगया। ज्वर तेज था झूठे स्नेह के वश हुए घरवालों ने बजाय खुली हवा के रोगी को कमरे मे बन्द रखा। दोहरा पड़दे लगाए गए। कपडों से भी ख़ूब ढक दिया गया। अनेक प्रकार के क्वाथ पुड़िया आदि दिए जाते थे।

लेकिन ज्वर बढ़ता ही गया। अनेक कीमती दवाइया— स्वर्ण, भस्म, मौक्तिक भस्म, वसन्त मालती आदि बदल-बदल कर भिन्न २ अनुपात के साथ दिए गए पर व्यर्थ। बड़ी ही चतुराई

व होशियारी से चतुर वैद्यों का इलाज हो रहा था। पानी भी औटा कर ठन्डा करके दिया जाता था, अनेक दान-पुन्य किये गये। ज्योतिषी को ग्रह दिखाये, झाड़ा फूकी की गई, दिन में ४ मर्तबा थर्मामीटर द्वारा रोगी के तापमान की परीक्षा होती थी। परन्तु थोड़े समय में ही इस प्रकृति विरुद्ध चिकित्सा के कारण बलवान प्रकृति से हार रोगी सदा के लिये चल बसा। सभी कहते थे ईश्वर की मर्जी ऐसी ही थी। अफसोस के साथ लिखना पड़ता है कि हम दयालु नारायण जी को दोष लगाते हैं।

हम यही नहीं समझते कि हम ने अपने हाँथों बेचारे रोगी को मार दिया। ईश्वर को दोष लगाना वृथा है। सच तो यह है कि ईश्वर के प्रकृति के बनाए हुए नियमों को हम अनादर से ठुकरा रहे हैं उदाहरणार्थ—ईश्वर ने हमें नग्न उत्पन्न किया है पर हम एक क्षण के लिये भी शरीर को नग्न नहीं रहने देते। रोगों में तो हवा से भूत की तरह डरते हैं हालाकि हवा तन्दुरुस्ती की हालत में व हर एक रोग में शरीर को कायम रखने के लिये निहायत जरूरी है और एक क्षण भी शरीर को हवा से दूर रखना या कपड़ों से ढकना भारी हानि पहुचाता है। रोगों में तो अकसर अधिक कपड़े पहनने से व बन्द मकान में रहने से रोगी अकाल ही मारे जाते हैं। पर हम लोग ईश्वर की प्रकृति की आज्ञा कहाँ मानते हैं। हम तो अपनी मिथ्या बुद्धि से काम लेते हैं।

इसके सिवा ईश्वर ने हमारे आहार के लिये अमृत तुल्य मेवा, फल व दूध उत्पन्न किये हैं जिन्हें खाकर हम नीरोग, सुन्दर, दीर्घायु बलवान् हो सकते हैं अन्यथा नहीं। पर हम तो अमृततुल्य जीवनदायक फलों को ठुकरा कर हानि कर प्रत्यक्ष जहरीली दवा पिलाते हैं और फिर यह आशा करते हैं कि रोगी उससे अच्छा हो जावेगा। ऐसे ही अनेक प्राकृतिक नियमों की हम अवहेलना करते हैं। पर क्या कडवे नीम को चीनी के रस से सीचने से वह मीठा हो सकता है? क्या बबूल का दरख्त लगा कर आम खाये जा सकते हैं? कभी नहीं। जब तक मानव जाति फिर प्राकृति की ओर न लौटेगी तब तक लाख उपाय करने पर भी कभी स्वास्थ्य, सौन्दर्य, बल, दीर्घायु प्राप्त हो ही नहीं सकते चाहे लाखों प्रकार की औषधियों का या उपचारों का आविष्कार क्यों न हो जाय।

१. (न) नाम के बच्चे को कठिन ज्वर हो गया—ज्वर में कब्ज भी हो गया। हकीम साहब को इलाज के लिये बुलाया गया—उन्होंने बच्चे के भले की दृष्टि से बुखार मे जुलाब देने की राय दे दी बालक के माता पिता ने अपने हाथों से बच्चे को चढ़े बुखार में, बच्चे की इच्छा के विरुद्ध जबरदस्ती जुलाब दे दिया—रात्रि मे ही बच्चे का रोग भयंकर होकर बच्चा पीड़ा भोगता हुआ चल बसा। माता पिता ने अपने हाथों से अज्ञान वश, शिशु रत्न को खो दिया—हम लोग रोगों में कैसी

भूलें करते हैं—इलाज करने वाले कैसी लापरवाही से काम लेते हैं—प्रकृति के कार्यों मे हम कैसे बाधक बनते हैं ? फिर कैसी हानियाँ उठाते हैं—

२. इसके विरुद्ध (द) नाम के बालक को बुखार हुआ। ज्वर बड़े जोर का था जाड़े का मौसम था—बच्चे के पेट पर गीली चिकनी मिट्टी बाँधी गई—बच्चे को पच कर दस्त हुआ पेट साफ हो गया दूसरे दिन ज्वर कम हो गया। तीसरे दिन ज्वर जाता रहा। बच्चा तन्दुरुस्त हो गया। प्राकृतिक उपचारों से ज्वर आदि रोग कितने जल्दी ठीक होते हैं और प्रकृति विरुद्ध दवा आदि से रोग कैसे बढ़ते हैं यह इन उदाहरणों से साफ मालूम हो जायगा।

पालने योग्य

१

ज्वर में साधारण नियम

१. बुख़ार के बीमार की सेवा उस से सच्चा प्रेम रखने वाले से करानी चाहिये। वह अपने प्रेम से रोगी को जल्द अच्छा कर देगा। रोगी से जो नफरत करे या कन्जूस हो ऐसे मनुष्य को बुखार वाले रोगी के पास भी न फटकने देना चाहिये। उससे भारी हानि हो सकती है।

२. ज्वर रोगी के लिये सब से बढ़िया जगह तो जंगल है। वह न मिले तो बाग बगीचा है। वह भी न मिले तो हवादार कमरा होना चाहिये जहाँ धूप व हवा ख़ूब आ सके। कमरे की खिड़कियाँ व दरवाजे हर मौसम में खुली रहनी चाहिये। पक्के मकान व बन्द जगह में बुखार के रोगी को रखना मानो उसे जलाकर मारना है—२४ घन्टे खुली ताजा साफ़ हवा उसके लिए सञ्जीवनी बूटी से बढ़ कर है।

३. ज्वर के रोगी का श्रेष्ठ बिछौना तो पृथ्वी माता है मगर वह न मिले तो साधारण अच्छी खाट या पलंग पर सफ़ेद चादर बिछाकर सुलाना चाहिये। कुछ फूल भी पास रहने ठीक हैं। मोटे गद्दे आदि बिछाना बड़ी भूल है।

प्लेग के विषय में

१. अगर ज्वर प्लेग हो तो पेट पर व गिल्टी पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिये पट्टी घन्टे में या दो घन्टे में बदल देनी चाहिये। इस से गिल्टी फूट जायगी या बैठ जायगी। गीली मिट्टी से मलमूत्र भी ख़ूब खुल कर होगा। बुखार भी दूर होगा।

२ प्लेग की गिल्टी को हरगिज गरम चीज से सेकना या दागना न चाहिये। और चिरवाना भी न चाहिये। गीली मिट्टी बड़ी आसानी से उसे ठीक कर देगी।

३. टीका लगाना या इन्जेक्शन दिलाना दोनों ही बातें एक दम छोड़ दी जानी चाहिये यह प्रयोग चाहे आज लोगों की नजरों में कैसे ही लाभ प्रद दिखाई दें पर परिणाम सदा ही

भी पेट पर चिकनी गीली मिट्टी बाँधने से, उपवास से, रोशनी व हवा व धूप के स्नान से व स्वाभाविक आहार से दूर हो सकता है। कुनैन के भयानक परिणामों की कहीं २ निंदा होने लगी है।

३. मगर इसके लिए कितनी फिजूल दौड धूप हम करते हैं। मलेरिया पिल, कुनाइन—धातु दवाइयां—क्वाथ आदि कितनी निरर्थक औषधियाँ सेवन करते हैं और इतनी दवाइयाँ रहने पर भी कितने लोग मामूली बुखार मे बे मौत मर जाते हैं और अगर वे जाहिरा तौर पर अच्छे हो गए तो दमा, उदर -रोग, क्षय आदि भयकर रोग आ घेरते हैं। क्या ही अच्छा हो यदि हम लोग प्रकृति के अचूक उपचारों से काम लेने लग जायं। जिसमे न कुछ सीखने की जरूरत है न कुछ खर्च होता है और जो हर एक मनुष्य बिना खतरे के आसानी से काम मे ले सकता है। फिर हमे मलेरिया से डरने की जरूरत नहीं है। प्रकृति के उपचारों से कौन से रोग ऐसे हैं जो नहीं मिट सकते।

ज्वरों में हमारी घातक भूलें

१. केवल उपवास द्वारा ही कठिन ज्वर दूर हो सकते हैं। इसी तरह केवल प्राकृतिक स्नान से, रोशनी व, हवा के स्नान से मिट्टी की पट्टी से व स्वाभाविक आहार से निस्सन्देह

हर प्रकार के ज्वर दूर हो सकते हैं—यदि सारे स्वाभाविक उपचार किए जाँय तो ऐसा कौन सा ज्वर है जो दूर नहीं हो सकता ?

(रिटर्न टू नेचर से उद्धृत)

१. एक कहानी बड़ी मनोरंजक है। किसी पडोस के मकान मे एक बेचारी मोतीझरे वाले गरीब रोगी को झाडी आदि नाशकारी भयंकर दवा दी जा रही थी और रोगी हवा मे जाने के लिये भरसक कोशिश कर रहा था मगर अन्धकार मे पड़े हुए—औषधि विज्ञान के भूत से ग्रसित घर वाले उसे हवा नहीं लगने देते थे। इतना ही नहीं बल्कि पहरेदार मुकर्रर कर दिये थे कि वे रात भर उस रोगी को ढके रहें और वह बाहर हवा म भाग न जाय।

२. कमरे के बाहर साँय साँय करती हुई ठन्डी हवा चल रही थी और रोगी के शरीर तक पहुचने की कोशिश कर रही थी मानो प्रकृति देवी अपने प्रिय रोगी को जीवन-दायक ठन्डी हवा द्वारा अच्छा करना चाहती थी। पर मूर्ख अज्ञानी लोगों का ध्यान ऐसी बातों की तरफ क्यों जाने लगा। अन्त मे प्रकृति ने क्रुद्ध होकर बडी ही गरजना के साथ उस घर पर बिजली गिरा दी ! हर एक वस्तु प्रज्ज्वलित हो उठी।

३. लोग अपनी नींद से चौक उठे और घबराहट बाहर भागे। रोगी भी नंगा ही बाहर भाग गया। बन्टिया बज रही

थीं, रोग ग्रसित लोग इधर उधर अपनी अपनी चीजों को संभा-लने लगे। कोई ढूंढता था, कोई बरतन, सब घबरा कर इधर उधर भाग रहे थे।

४. बाहर की ठन्डी हवा लगने से जब उनके गरम दिमाग़ कुछ ठिकाने पर आये तो उन्हे रोगी मनुष्यों की सुध आई और यह विश्वास करके कि वे मर गये होंगे उनके मृत शरीरों को ढूंढने लगे।

५. परन्तु आश्चर्य ! रोगी भले चंगे हो गये थे, बुखार बिल्कुल उतर गया था और वे उस समय से खूब ही भले चगे होने लगे, सब को बडा ही ताज्जुब हुआ।

यह कहानी हरगिज अतिशयोक्ति न समझी जावे। लेखक अनेक बार स्वयं ऐसी अनेक बातें प्रत्यक्ष अनुभव कर चुका है। कठिन से कठिन मोतीझरा आदि मे रोगियों को ठन्डी से ठन्डी तेज हवा मे रखा गया है और बुखार बिल्कुल उतर कर रोगी ठीक हो गए हैं।

अलबत्ता खाने को कुछ नहीं दिया गया था केवल ताजा जल इच्छानुसार दिया जाता था। मनुष्यों मे बुखार इतना तेज हो जाने का कारण व मृत्यु होने का कारण यही है कि अन्दर की गरमी शरीर के छिद्रों मे खाल मे हो कर बराबर बाहर नहीं निकल पाती और बहुत ठन्डी हवा के द्वारा उसे कम नहीं किया

जाता। जैसा कि नंगे रहने वाले जानवर करते हैं। इस लिए हर एक विचारशील प्राकृतिक चिकित्सक को चाहिए कि जब कभी बुखार वाले रोगी के इलाज के लिए उसे बुलाया जावे तो उसके कपड़े अवश्य उतरवा दे और मोटे बिछौने पर से हटाकर हलके बिछौने पर सुला दे और फिर उसे बाहर खुली हवा में या ऐसा न हो सके तो कमरे के अन्दर की सब खिड़कियाँ खोल कर कम से कम पन्द्रह बीस मिनट जाड़े में व एक दो घन्टे गरमी में नंगा टहलावे या लेटा रहने दे चाहे मौसम कैसा ही ठन्डा क्यों न हो।

अलबत्ता इसके बाद धूप से या गरम कपड़ों में लपेट कर पसीना जरूर लाया जावे। पर आज कितने लोग ऐसे प्रयोग करते हैं। आज अनेक भय कर मृत्युकारक दवाइयाँ ब्राँडी, कुनाइन धातु, क्वाथ, यूनानी दवाइया, इन्जेक्शन आदि बुखारों में दी जाती हैं और सब से बड़ा आश्चर्य तो यह है कि इन औषधियों से नित्य ही हम अपने प्रिय रोगियों को अकाल ही मरते देख रहे हैं। पर फिर भी उसी नाशकारी मार्ग पर चल रहे हैं। आज कल अनेक औषधालय, दवा खाने, अस्पताल जन साधारण के स्वास्थ्य को लाभ पहुँचाने की दृष्टि से खोले जा रहे हैं अनेक प्रकार की यूनानी, देशी, डाक्टरी दवाइया बहुत धन खर्च करके बड़े परिश्रम से चतुर वैद्यों द्वारा तैयार कराई जाकर बाकायदा चिट लगाए जाकर रखी जाती है। सनद या डिगरी

हासिल किये हुए लोग इलाज के लिये उन मे रखे जाते हैं पर खेद है कि बजाय लाभ के दिनों दिन रोग बढते जाते है। लोगों की आखें इस ओर बन्द है क्योंकि वैज्ञानिक लोग रोज २ नई तरह की तरकीबें रोग हटाने की निकाल रहे हैं। वे प्रकृति पर विजय प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं। पर क्या कभी मनुष्य प्रकृति पर विजय प्राप्त कर सकता है, क्या कभी प्रकृति पथ से भ्रष्ट होकर हम सुखी हो सकते हैं, कभी नहीं। एक कवि ने सच कहा है कि 'यदि आज समस्त ससार की औषधियों को इकट्ठा करके समुद्र मे फेक दिया जाय तो मानव जाति की कोई हानि न होगी केवल निर्दोष समुद्र के प्राणी उनके जहर से मारे जायगे बहुत से नए नए रोग तो केवल दवा खाने से ही पैदा होते जा रहे हैं। ईश्वर करे फिर हम लोगों की आखें खुल जाँय और प्रकृति की ओर यथाशक्ति लौट कर सभी सुखी व निरोग बनें।

यदि रोजाना के भोजन मे हम अनेक गरिष्ठ हानिकर पदार्थ हलवा, पूरी, मिठाइया मसाले आदि खाना छोड़ दें और उनके स्थान पर जीवन व आरोग्यवर्धक, अमृत तुल्य स्वाभाविक भोजन पदार्थ मेवेजात, हर प्रकार के फल, दूध व हरे शाक आदि खाना शुरू कर देंगे तो फिर इतने भयंकर रोग बुखार चेचक, मोतीझरा प्लेग, निमोनिया आदि का नाम निशान भी न रहेगा क्योंकि प्रकृति विरुद्ध भोजन के कारण ही अजीर्ण, रक्त विकार आदि अनेक रोग व ज्वरादि पैदा होते है।

एक बार फिर प्रकृति की ओर लौटिये। अपने रोगियों को खास कर ज्वरादि से पीडित मनुष्यो को गन्दे, सड़े, गरम, जहरीली हवा से भरे हुये कमरों से बाहर लाइये। उन्हे बाहर खुली हवा मे, जङ्गल मे, बाग बगीचे मे, मैदान मे रखिये जहां जीवनदायक रोग निवारक हवा शीघ्र ही उनकी ज्वरादि पीड़ायें दूर कर देगी फिर उन्हें आतरिक दाह वेदना आदि सहन न करने पड़ेंगे।

प्रकृति के उद्देश्यों को समझ लेने के बाद हमारे रोगों मे होने वाली मौतें, अनेक प्रकार की पीडायें, यातनायें, हकीम, वैद्य व डाक्टरों की गुलामी, अपने सम्बन्धियो की चिन्ता आदि सभी दूर होंगी।

हमारा देश गरीब है। आज हम लोगों को पेट भर भोजन नहीं मिलता। जिन लोगों के पास पैसा नहीं है वे रोगों मे बडे ही परेशान होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा हर एक गरीब अमीर सब के लिये एक समान है इसमे कुछ भी खर्च नहीं होता।

आज हमारे देशवासी अपार धन व्यय करके चिकित्सा शास्त्र का अध्ययन करने को दूर समुद्र पार देशों मे जा रहे हैं और वहां से डिग्री हासिल करके आते हैं। कोई खास तौर पर आंखों का इलाज सीखते हैं, कोई नाक व कान का इलाज सीख कर आते हैं फिर बड़े बड़े अस्पताल, चिकित्सालय, सेनीटोरियम

आदि खोले जाते हैं। बाकायदा आपरेशन रूम, ड्रेसिंग रूम, नर्स हाउस आदि स्थापित किये जाते हैं और उनमे लाखों करोडों रुपया खर्च भी होता है।

परन्तु खेद है कि ज्यों ज्यों अस्पताल बढ़ रहे हैं नई नई बीमारियाँ पैदा हो रही हैं। आज प्लेग फैल रहा है तो कल हैजा, परसो गरदनतोड बुखार फैल रहा है तो बाद मे चेचक। क्या हम लोग अपने प्रकृति विरुद्ध आविष्कारों द्वारा, इन भयकर रोगों का फैलना रोक सकते है ? हरगिज नहीं। जब हम दवा आदि से उनके कारण को रोक नहीं सकते तो उनकी चिकित्सा मे कैसे सफल हो सकते हैं।

जिस प्रकार भगवान की भक्ति से विमुख होकर जीवों को कभी सुख नहीं मिल सकता उसी प्रकार प्रकृति से, स्वाभाविक जीवन से दूर जा कर हम कभी नीरोग दीर्घायु नहीं हो सकते। बाहर गाँवों मे जगलों मे ये बीमारियां देखने को भी नहीं मिलती। मगर लगभग हर एक शहर मे कोई न कोई रोग का आक्रमण होता ही रहता है। मगर आज हम एक दम प्रकृति को नहीं लौट सकते न एक दम हमारी पुरानी सदियों से पड़ी हुए स्वभाव विरुद्ध आदतें ही मिट सकती है केवल धीरे धीरे हम प्रकृति की ओर लौट सकते है।

ज्वर के पहले लक्षण होते ही रोगी को जैसा पहले कह चुका हूँ साफ हवा मे रखिये, पानी के सिवा खाने को कुछ न

दीजिये जब तक बुखार न उतर जाय। बुखार उतरने के बाद कुछ दिन दूध व फल दीजिये फिर रूखी रोटी व दाल धीरे धीरे दीजिये।

ज्वर आते ही पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधिए। पट्टी बदलते रहिये। इससे दस्त साफ हो कर पेट की खराबी दूर होगी बुखार उतर जायगा। औटाया हुआ पानी अरण्डी का तेल एनिमा आदि देने की जरूरत नहीं है। इन से भारी हानि होती है। हर एक ज्वर मे रोशनी व हवा का स्नान अवश्य कराया जावे। यदि सिर दुखे तो सिर पर मिट्टी की पट्टी बांधी जावे।

- बुखारों में शरबत आदि हरगिज न पिवाया जावे इस से खतरा हो सकता है। इन्जेक्शन की नई प्रथा का तो मैं घोर विरोध करूंगा। ज्वरों मे इसका उपयोग करने से बेचारा गरीब रोगी भारी अन्दर की पीडायें भोगता है। बहुत दु:ख पाता है। कभी कभी मौत भी हो जाती है अगर इन्जेक्शन के जहर ने बुखार को दबा दिया तो उसके बजाय खून खराबी, दमा, मन्दाग्नि, सिर की पीडा, जलन आदि भयकर रोग पैदा हो जायेंगे। हम लोग प्रकृति पथ से हटकर कितने दुख उठा रहे हैं ?

अन्त में चिकित्सा करने वालों से मेरी प्रार्थना है कि वे मेरे इस तुच्छ लेख को पक्षपात रहित होकर पढ़ें और अपने रोगियों

पर उसकी परीक्षा करके देखें । उन्हें शीघ्र मालूम होने लगेगा कि वास्तव मे हम लोग ज्वरादि रोगों में कैसी भूलें करते हैं। उन्हें चाहिये कि रोग परीक्षा को प्रकृति विरुद्ध अहितकर समझ कर छोड़ दें । अकसर वेचारे रोगी परीक्षा की प्रतीक्षा के कारण बहुत ही दुखी रहते हैं । अधिकाँश परीक्षायें गलत होती हैं और इसीलिये उन का इलाज भी गलत किया जाता है।

मैं एक ऐसे रोगी को जानता हूँ कि जिसने अपने रोग की परीक्षा अनेक धुरन्धर वैद्यों, हकीमों, डाक्टरों आदि से व एक्सरे द्वारा कराई । बहुत सा रुपया खर्च किया, पर कोई लाभ न हुआ किसी भी परीक्षक की राय नहीं मिलती थी। वेचारा रोगी बड़ा दुखी था उसे पुराना बुखार था और दवा देने से कुछ अरसे के लिये दब जाता था पर जड से नहीं गया। रोगी के सीने में दर्द रहने लगा था और उस दर्द से वेचारा बड़ा ही परेशान था वह सदा दवा साथ रखता था और डाक्टरों ने उसे राय दी थी कि सरदी और हवा से खास तौर से बचते रहना और खाने को जो जी चाहे सो खाओ कोई परहेज नहीं।

मैंने उसे समझाया कि कि हवा और सरदी हमारा जीवन है और ईश्वर ने जरूर यह चीजें हमारे भले के लिये बनाई हैं। उसको धैर्य हुआ ठन्डी हवा मे ख़ुशी से सब कपड़े खोल कर टहला व सिर्फ धोती पहने ठन्डी ओस मे सो गया । सुबह

तक उसका आधा दर्द जाता रहा था और वह पहले से अधिक प्रसन्न व सुखी था। दूध व फलों के सेवन व हवा के स्नान आदि से वह बिल्कुल ठीक हो गया।

वास्तव में चिकित्सकों को यह समझ लेना चाहिये कि यह पेशा बड़ी भारी जिम्मेवारी का है। हमें केवल अपना स्वार्थ साधन करने की कोशिश ही नहीं करनी चाहिये बल्कि सबसे पहले जिस रोगी की जान हमारे हाथों में सौंपी जाती है उसको बचाने का यत्न होना चाहिये। खास कर कठिन ज्वर आदि में तो हमारी भूलों से अक्सर मौतें हो जाती हैं। और अगर दवा प्रकृति विरुद्ध इलाज से रोग दब गया तो उम्र भर के लिये दमा, मन्दाग्नि, हृदय रोग, क्षय आदि घर कर लेते हैं जिनके कारण धीरे धीरे दुख पाकर शीघ्र ही रोगी को श्मशान में जाकर चिरनिद्रा में सोना पड़ता है।

इस लिये इलाज करने वालों को सदा ही सच्चा उपाय रोग हटाने का, सच्चा इलाज पूरी तरह जानना चाहिए ताकि सदा ही वे यश के भागी बनें और धन भी काफी मिले। यदि लोभ या अज्ञानवश इलाज करने वालों की गलती से या लापरवाही से विरुद्ध चिकित्सा से रोगी मर जाता है तो इलाज करने वाले को पाप लगता है।

उपयोगी व अनोखी प्राकृतिक चिकित्सा

१—ज्वर के कारण व चिकित्सा इस पुस्तक में हर प्रकार का बुखार बिना दवा केवल पानी, हवा, मिट्टी, स्वाभाविक आहार आदि से अच्छा होने की विधि लिखी है। हर एक घर मे रखने योग्य है। पृष्ठ सख्या ५० मूल्य ≡) डाक खर्च –)।

२—मिट्टी सभी रोगो की रामबाण औषधि है, पृष्ठ सख्या ३३ मूल्य =) इस पुस्तक मे केवल मिट्टी से ससार के सभी रोगों को दूर करने की विधि विस्तार पूर्वक लिखी गई है। हर एक गृहस्थ को यह पुस्तक पढ़ना ही चाहिये, अपूर्व पुस्तक है।

३—सरदी हमारी परममित्र है मूल्य ≈) डाक खर्च –) सर्व स धारण सरदी को हानिकारक समझ कर बुरी तरह डरते हैं। पर बात दर असल उल्टी है। इस पुस्तक मे सरदी के गुणों का पूरा वर्णन है।

४—हमे क्या खाना चाहिए ? मूल्य ।) डाक खर्च –) भोजन व खान पान के बारे में लोग बडी भूले करते है। इस पुस्तक मे विस्तार पूर्वक उदाहरण देकर समझाया गया है कि वास्तव मे हमारी असली ख़ुराक क्या है और क्या खाकर नरोग रह सकते हैं और यह कि विरुद्ध भोजन से ही सब रोग होते हैं।

५—रोशनी, धूप और हवा का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है, मूल्य ≡) डाक खर्च –)। इस पुस्तक मे हवा और रोशनी के गुणों का पूरा वर्णन है।

युगलकिशोर चौधरी
प्राकृतिक चिकित्सक
पो० नीम का थाना (राज्य जयपुर)